

ESTILS

Aplis i ginys per menjar-se'ls

Més enllà d'aportar informació i receptes, la tecnologia pot ajudar al canvi d'hàbits alimentaris per tenir una dieta més saludable

NEREIDA CARRILLO
BARCELONA

La cuina i la tecnologia mariden des de fa temps. Les webs substitueixen des de fa anys els receptaris tradicionals fins al punt que, segons un estudi de Sopexa, el 89% de la població busca com preparar noves receptes a la xarxa, en comptes d'anar a beure de fonts tradicionals com ara els llibres o la família. Les xarxes socials, sobretot Instagram, han estès el fet de compartir el menjar que es degusta i exhibir el plaer per la gastronomia. Però els experts creuen que el canvi més revolucionari és utilitzar les aplicacions mòbils i altres ginys per modificar els hàbits alimentaris i, alhora, mantenir una dieta més equilibrada.

Alicia Aguilar, directora del màster universitari en nutrició i salut de la UOC, assegura que la majoria de les dietes, si bé poden aconseguir que la persona perdi pes al principi, fracassen a llarg termini. És aquí, segons Aguilar, on les aplis poden tenir un paper clau, perquè monitoritzen l'alimentació de l'usuari i l'obliguen a ser més constant a l'hora de confeccionar-se un menú equilibrat. "Les aplicacions poden ser una bona oportunitat perquè ens permeten arribar a molta gent a un cost petit i dedicar un temps a l'educació nutricional, cosa que no podem fer a la consulta", explica a l'ARA Aguilar.

Menús al mòbil

Aplis que confeccionen dietes equilibrades

La piràmide nutricional resulta força coneguda; tothom sap que cal moderar el consum de dolços i fregits i, per contra, incorporar força sovint a la dieta fruites i verdures. Els ex-

perts coincideixen a assenyalar que la informació arriba i que els consumidors, apunta Aguilar, dominen bé "la teoria". Ara, al l'hora de passar a la pràctica, tenen dificultats per confeccionar cada dia un menú que, a llarg termini, comporti una dieta equilibrada. Per això, moltes aplicacions fan fortuna recomanant menús individualitzats o facilitant que l'usuari registri el que ha menjat, que un nutricionista podrà veure i valorar. "Els usuaris demanen menús per saber què necessiten", explica aquesta nutricionista.

Aguilar veu futur en aplicacions i ginys que permetin l'autoregistre de dades i que dissenyin menús, també per a usuaris que fan dietes o que tenen problemes de salut com ara diabetis, intolerància al gluten o hipertensió. "Els usuaris -afirma Aguilar- demanen coses senzilles de fer servir, que donin plans d'alimentació o menús tan personalitzats com sigui possible". Pel que fa a la personalització dels menús, no només les aplis estan obrint camí, també altres ginys com ara els robots de cuina, que, amb l'internet de les coses, adquireixen una nova dimensió.



Hàbits
Prolifera les aplis i altres ginys per mantenir una dieta equilibrada

Personal
Les aplis adapten els menús a l'usuari i les seves malalties



Robots per a gent gran

Un giny que prepara àpats de manera semiautomàtica

Al centre tecnològic Eurecat, a través del projecte ChefMySelf, han desenvolupat un robot de cuina intel·ligent que pretén ajudar la gent gran a mantenir una dieta saludable. El sistema inclou un robot de cuina i una interfície que pot ser el televisor o la tauleta. ChefMySelf

recomana menús, genera la llista de la compra i permet preparar els àpats de manera gairebé semiautomàtica, ja que indica els passos de la recepta i amb un senzill clic a la tauleta la màquina es posa en marxa per fer aquella picada, coccio o qualsevol altra acció.

Al l'apli de la tauleta, els usuaris poden planificar els menús de manera que s'ajustin a les seves necessitats i siguin equili-

brats. "En funció del que la persona tria, el sistema aconsella consumir més fruites i verdures, si veu que tot el que s'està programant és pasta o carn", explica Daniel Blanco, coordinador del projecte d'Eurecat. Blanco explica que ChefMySelf està pensat per a persones grans amb limitacions o viudus que no s'animen a cuinar només per a una persona: "Si s'han d'alimentar sols, no ho faran gaire sa perquè ni estan motivats per cuinar ni saben com fer-ho i deixaran d'alimentar-se d'una manera sana i equilibrada".

La personalització dels menús destaca com un dels punts forts d'aquest projecte europeu que lidera Eurecat, en què també treballen socis de diferents països com ara Itàlia, Portugal, Polònia i Holanda. Juntament amb la personalització -menús adaptats a l'estat de l'usuari i a les seves malalties-, la possibili-





Internet i les xarxes socials han afavorit l'aparició de ginyes i aplicacions que ajuden a modificar els hàbits alimentaris i a mantenir una dieta equilibrada. GETTY

tat de compartir a les xarxes socials és una altra de les característiques destacades. Els usuaris poden publicar i compartir noves receptes a les xarxes. A més a més, els cuidadors i metges també poden accedir al sistema i interactuar amb la comunitat.

De moment, ChefMySelf està en fase de recerca i s'està provant amb usuaris, però la idea, expliquen els seus impulsors, és que aviat es pugui comercialitzar arreu d'Europa.

Calories per WhatsApp

La influència dels comentaris i reaccions a les xarxes socials

Aguilar també recalca que la interacció resulta fonamental en les aplicacions relacionades amb la nutrició, tant amb el doctor que supervisa la dieta –que pot enviar missatges motivacionals per WhatsApp o correu electrònic– com a través dels comentaris d'altres usuaris. “Rebre un *feed-*

back dels professionals o d'altres usuaris és molt important per al canvi d'hàbits i la modificació de conductes”, explica la nutricionista de la UOC. No només les aplicacions i els ginyes exploten la interacció lligada a la cuina; a les xarxes socials són molts els que comparteixen el plaer per la gastronomia amb fotografies de menjar a les xarxes socials. Segons un estudi de Sopexa, el 81% dels amants de la cuina utilitzen Facebook per compartir experiències gastronòmiques, mentre que un 20% també ho vehiculen a través de Twitter i un 17% a Instagram. Els menors de 30 anys són els més actius a l'hora de compartir el que mengen.

Per a Aguilar, cal avançar molt encara en el disseny de les aplicacions relacionades amb la dieta perquè siguin eficaces a l'hora d'ajudar a baixar de pes o a instaurar hàbits

més saludables. Aguilar assenyalava que cal buscar sempre aplicacions de qualitat, provinents d'organismes oficials i on al darrere hi hagi professionals. “És important que en el disseny de les aplicacions hi participin tant els professionals com els destinataris finals que les han de fer servir”, explica.

També lamenta que bona part de les aplicacions que circulen avui relacionades amb el menjar tenen una finalitat comercial, contenen informació poc fiable o no exploten la interacció. Per a Aguilar, és important que l'eina inclogui missatges de motivació i un seguiment de l'acció dels usuaris perquè, assenyalava aquesta nutricionista, els usuaris se saben “la teoria sobre els grups d'aliments”, però necessiten ajuda a l'hora d'organitzar els menús i conclou que “les aplicacions poden ajudar a ser més constants”. —

El nutricionista, a la butxaca

Algunes aplicacions de mòbil ajuden a perdre pes, a seguir una dieta més equilibrada o fer la vida més fàcil a diabètics o intolerants al gluten. Són eines que exploten la interacció amb els professionals i amb altres usuaris.



Nutrapp

Un servei de *coaching* nutricional que funciona a través de WhatsApp, xarxes socials, e-mail i una web interactiva. La nutricionista Marga Serra és la impulsora d'aquesta iniciativa, que compta amb la col·laboració de la UOC. L'objectiu del servei és ajudar els usuaris a millorar els seus hàbits alimentaris mitjançant reptes setmanals que l'usuari i el professional pacten.



Intolerapp

Es tracta d'una aplicació disponible per a Android que ajuda els celíacs a l'hora de fer la compra. Els que s'instal·len l'eina hi poden passar el codi de barres dels productes perquè l'aplicació indiqui si són aptes o no per a celíacs. L'apli té una base de dades de més de 9.500 productes i també detecta aquells que contenen ous i lactosa, per als que hi són intolerants.



iFood Diary

Disponible per a iOS, Android i Blackberry, és una aplicació de pagament que permet registrar tant el menjar com les begudes que es consumeixen diàriament. L'usuari recopila informació sobre la seva alimentació i el nutricionista pot veure la dieta i proposar-hi canvis. També permet fer fotografies de cada àpat per compartir-les després a les xarxes socials.



Control my Weight

L'aplicació va sumant les calories del menjar que ingereix l'usuari i en resta les que crema fent esport. Si el resultat no és satisfactori, l'aplicació dóna opcions que es poden fer per mantenir la línia. A través d'una interfície amb gràfics simples i molt visuals, l'aplicació també avisa l'usuari quan s'ha excedit a l'hora de menjar i l'ajuda a recuperar l'equilibri alimentari.